EL NÚCLEU DE RECOBERTA

Traducció:

COMENÇAR UN GRUP DE TREBALL (KERNEL GROUP)

Tot el que necessiteu. En l'ordre correcte. Des de zero.

No cal tenir credencials clíniques per iniciar un grup Kernel. Necessiteu: familiaritat amb aquesta guia, el guió del format de reunions i el criteri per saber quan cal aturar alguna cosa. Kernel va ser creat per una persona en procés de recuperació, per a persones en recuperació. Aquesta experiència directa no és un conflicte d'interessos. Forma part del que fa que això funcioni.

Estàs creant les condicions perquè les persones puguin experimentar alguna cosa que les emocioni. Això és un treball diferent del de "reparar" a les persones, i està a l'abast de tothom que entengui aquesta diferència.

SECCIÓ 1 — Abans de començar

Traducció:

Abans d'enviar cap missatge o reservar cap habitació, pregunteu-vos tres coses:

Per què estic fent això?

Les respostes correctes: perquè he passat per això i vull oferir el que em va ajudar, perquè veig una mancança en allò que està disponible, perquè crec que les persones mereixen un enfocament que prioritzi la biologia, perquè aquesta comunitat no té res similar. La resposta incorrecta: per solucionar el problema d'una persona específica. Dirigir un grup per ajudar a un familiar, una parella o un amic només produirà els pitjors resultats per a tothom, incloent-los.

2. Estic prou estable per agafar el contenidor?

El facilitador no necessita tenir molts anys de recuperació. Però cal que estigueu prou estable per tal que, quan passi alguna cosa difícil a la sessió —i passarà—, pugueu mantenir la calma i no experimentar desregulació emocional. Si la vostra recuperació encara és recent i fràgil, espereu almenys 3–6 mesos de relativa estabilitat abans d'assumir el rol de facilitador.

3. Tinc almenys una altra persona acompanyant-me?

Un grup de només una persona no és un grup. Abans de programar res, confirmeu que hi hagi almenys dues o tres persones més interessades i disponibles. Idealment, comenceu amb un grup de tres a sis persones. La qualitat de la participació és més important que el nombre de participants.

SECCIÓ 2 — El que necessiteu

Traducció:

2A — MATERIALS (TOT GRATUÏT)

□ Llibre principal del "Recovery Kernel" — informació científica i protocols complets. Descarregueu-lo gratuïtament: archive.org/details/the-recovery-kernel (PDF, ePub, Kindle) o

github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel
☐ Lectura d'àudio de YouTube: gratuïta, amb opció de cerca i sense necessitat de crear un compte. Busqueu "Recovery Kernel" a YouTube. Escolteu-ho abans de la primera reunió.
☐ Gu guió de la reunió — el guió complet per al moderador. Aquest document es troba al repositori, a la carpeta /meetings/.
☐ Guia ràpida per al facilitador: què és cada fitxer i quan utilitzar-lo.
☐ Formulari d'inscripció — emplenar abans de la Sessió 1 o durant la Sessió 1.
☐ Targeta d'identificació: una per participant, imprès o compartit a la pantalla.
☐ Introducció: Ritual — llegir abans de la Sessió 1
☐ Biblioteca d'activitats — 50 activitats; trieu-ne una per a cada reunió.
☐ Guia de terminologia — per a tothom que vulgui definir els termes de manera senzilla.
☐ "Bartender's Friend" (Amic del cambrer) — si la vostra reunió és a prop d'un bar o en un lloc d'esdeveniments.

2B — NOMÉS PER AL FACILITADOR (LLEGIU ABANS DE LA SESSIÓ 1)

☐ Mòdul de psicodrama: llegiu-lo completament abans de la sessió 3 o 4; no el utilitzeu fins que no s'hagi establert la confiança.
☐ Guions per a obres de teatre — set obres completes per a la sessió creativa.
☐ Guia d'orientació — conegueu aquestes tècniques abans de la primera reunió.
☐ Guia de resolució de conflictes — llegiu-la abans de la primera reunió. Els conflictes són inevitables.
☐ Guia de límits: la vostra referència quan algú supera els límits establerts.
☐ Resum informatiu per a professionals sanitaris — conserveu una còpia; entregueu-lo a qualsevol participant que vulgui compartir-lo amb el seu metge.

2C — SUMINISTRES FÍSICS

Item **Traducció:**	**Propòsit:**	**Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48**
Aigua (suficient per a tothom)	El ritual d'obertura requereix aigua. Per a cada participant. Per a cada reunió.	És suficient un got. Si cal, podeu utilitzar ampolles.
Targetes informatives impreses.	Un per participant. Cada participant se'l queda.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.
Formularis d'entrada impresos.	Un per a cada participant.	Imprimeix o comparteix com a PDF.
Format de guió per a reunions impreses Traducció:	Facilitador/a, aquí teniu el guió. Traducció:	Translation: ``` Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en

		contacte amb: Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48 ````
Cadires disposades en cercle.	L'entorn físic comunica igualtat.	No hi ha files. No hi ha escenari. No hi ha front.
Pitufo: "No us preocupeu, estem aquí per ajudar-vos." Pitiflatus: "No us preoc	Per a exercicis visuals en alguns protocols.	No s'ha proporcionat text per traduir.

Talc (per al Mòdul 1 de Psiquodrama)	El ritual de l'objecte — vegeu Mòdul de Psicodrama.	Només un cop construïda la confiança — no a la Sessió 1.
Números d'emergència visibles.	Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48 i Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48 publicats o indicats a l'entrada. Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48	No negociable.

SECCIÓ 3 — Com trobar els vostres participants.

Busquem persones que hagin provat mètodes de recuperació convencionals i que hagin considerat que no són suficients. Persones que siguin escèptiques respecte a enfocaments religiosos, que tinguin una mentalitat oberta a la biologia, o que hagin patit tants tractaments infructuosos que estiguin disposades a provar un enfocament diferent.

On els pot trobar aquí:

On es troba.	Com.	Què dir.
Comunitats de recuperació existents.	Publica una nota / parla amb la gent després de les reunions.	"Estic començant un grup per a persones que han provat els Alcohòlics Anònims i han sentit que hi faltava quelcom."
Organitzacions de reducció de danys.	Col·laborar amb programes locals de distribució de xiringues, distribuïdors de naloxona i treballadors socials de carrer.	"Prioritzem la biologia i som oberts i sense prejudicis. Donem la benvinguda a qualsevol persona que vulgui utilitzar-nos."
Xarxes socials (Reddit, grups de Facebook, Discord)	Publica a r/addiction, r/recoverywithoutAA, grups locals de recuperació. Traducció:	Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48
Hospitals i centres de tractament.	Deixeu les guies per als facilitadors i els formularis d'informació a les sales d'espera.	Pregunteu als coordinadors de l'alta si poden distribuir-los.
Biblioteques i institucions penitenciàries.	Poseu-vos en contacte amb el coordinador de la biblioteca: els materials són de domini públic (CC0).	El Compendi ha estat dissenyat específicament per a aquest context.
Centres i organitzacions comunitàries LGBTQ+.	L'estructura del programa està especialment dissenyada per a comunitats amb un alt nivell de patiment associat a la minoria.	La biologia explica la major prevalença; no cal utilitzar un enfocament que impliqui vergonya.
Proveïdors de serveis sanitaris.	Proporcioneu als professionals sanitaris el document "Informació per a professionals sanitaris" i demaneu-los que derivin els pacients adequats.	Una derivació d'un professional sanitari pot omplir un grup.

SECCIÓ 4 — Elecció del lloc

L'espai no és neutre. L'entorn estableix el to neuroquímic de la reunió abans que es digui una paraula. Aquí teniu el que podeu optimitzar:

Accessible amb transport públic.

Molts participants potser no tenen cotxe. Si han de conduir durant 45 minuts, l'assistència disminuirà a partir de la tercera sessió.

Cadires que poden formar un cercle.

No hi ha seients a l'auditori. No hi ha files fixes. El format és circular. Si la sala no permet una disposició circular, busqueu una altra sala.

Espai per a la mobilitat.

La biblioteca d'activitats requereix espai per a la mobilitat. Una habitació petita sense espai lliure limita els moviments que es poden realitzar.

Estimulació sensorial baixa.

El soroll fluorescent, els sistemes de ventilació sorollosos i els entorns que distreuen augmenten el nivell d'activació per als perfils de persones preocupades. La llum natural i una acústica adequada són importants.

Privadesa suficient per a la sinceritat.

Si la gent pot ser escoltada des del passadís, no compartiran informació de manera honesta. Porta que es pot tancar. No és un racó d'una cafeteria.

Disponible de forma continuada.

La continuïtat de les sessions genera confiança. Una sala que podeu utilitzar cada setmana a la mateixa hora val més que una sala més agradable a la qual només podeu accedir de manera esporàdica.

Op cions de llocs a considerar:

Tipus de local.	Millor per a...	Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48
Sales de reunions del centre comunitari.	Grups comunitaris generals; accés estable i recurrent.	Sovint gratuït o amb un cost molt baix per a organitzacions comunitàries inscrites.
Sales de reunions de biblioteques públiques.	Grups reduïts (de 3 a 10 persones); ideals per a participants en programes de reinserció social.	Lloc gratuït, accessible i amb poc estigma.
Espai de culte o comunitat religiosa.	Important: Abordatge laic des del primer contacte. Algunes comunitats poden oferir espai fins i tot a grups no religiosos. Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48	Pot tenir condicions — reviseu atentament qualsevol requisit.
Centre comunitari LGBTQ+.	Grups específics per a persones LGBTQ+; context de patiment associat a la minoria ja entès.	Sovint ofereix suport de facilitadors i una xarxa de derivació integrada.
Sala de conferències del centre de tractament.	Entorn clínic amb un sistema de derivació integrat; els participants ja han estat identificats.	Requereix relació amb el personal de tractament.
En línia (Zoom, Google Meet)	Baixes barreres d'accés; apte per a participants rurals o persones amb mobilitat reduïda.	Les activitats de psicodrama i moviment no es tradueixen bé en format en línia; cal adaptar-les adequadament.
Biblioteca de la presó / centre de rehabilitació.	Dissenyat específicament per al Compendi; població amb les necessitats més urgents.	Necessita aprovació institucional; contacti amb el coordinador/a de la biblioteca.

SECCIÓ 5 — L'Estatut del Grup

Llegiu això en veu alta durant la primera sessió i col·loqueu-ho en un lloc visible. És el contenidor. El contenidor fa possible tot el que ve després.

EL NÚCLEU DE RECUPERACIÓ — ESTATUT DEL GRUP

(Substituir qualsevol número d'emergència/crisi amb: Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48)

Llegiu a l'inici de la primera sessió de cada grup:

(No hi ha text a traduir.)

Aquest és un grup de Kernel.

Som aquí perquè les solucions habituals no van funcionar, no perquè no ho haguéssim intentat amb prou esforç, sinó perquè estàvem utilitzant un manual incorrecte.

Això no és un programa de 12 passos. No us demanem que us rendiu. Us demanem que entengueu.

Prioritzem la biologia. És probable que el que us va portar a consumir aquesta substància no fos una debilitat, sinó la vostra estructura cerebral específica, que buscava l'única solució que podia trobar. Anem a analitzar aquesta estructura, identificar-la i crear una alternativa millor.

No cal estar sobri per estar aquí. No cal haver estat sense consumir durant un cert nombre de dies. Cal estar disposat a intentar comprendre per què.

El que es diu aquí, es queda aquí. El que se sent aquí, és teu per emportar-te.

No se us farà cap diagnòstic, no se us jutjarà, no se us farà sentir vergonya ni se us pressionarà. Només se us demanarà que siguin honestos, tant amb el grup com amb vosaltres mateixos. L'únic requisit és la honestedat.

El facilitador no és el seu terapeuta, el seu patrocinador ni una figura d'autoritat. És la persona que guia el procés. Vosaltres sou qui realitzeu el treball.

Ens trobarem el [dia i hora]. Utilitzarem [nom del lloc]. Tanquem a les [hora de finalització]. El temps és respectat aquí perquè el temps de tothom és important.

Si us trobeu en una emergència mèdica: truqueu al Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48. Si us trobeu en una crisi de salut mental: truqueu o envieu un missatge al Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48. El/la facilitador/a està preparat/da per connectar-vos amb aquests recursos. No són un substitut d'aquests.

Comencem.

SECCIÓ 6 — Les vostres primeres sis sessions — De què parlar.

Si necessiteu ajuda urgent, pos	Focus principal	Materials: Traducció:	Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48

eu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.			
Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48	Admissió + Obertura	Format de la reunió, Formulari d'inici, Targeta d'informació, Ritual d'introducció.	Llegiu el codi de conducta. Realitzeu el ritual d'introducció. Completeu els formularis d'inscripció. Realitzeu una activitat breu (per exemple, una sèrie de salts amb els braços). Encara no entrarem en contingut detallat; primer, establim la seguretat.
2 Traducció:	Arquitectura — Quina és la vostra identitat biològica?	Protocol 06 (Autoavaluació de COMT i MTHFR)	Introducció al marc "Guerrer/Preocupat". Realitzarem conjuntament l'avaluació de COMT. Aquesta és la primera sessió del protocol. Comencem amb una avaluació inicial del perfil cerebral.
3 Traducció:	El sistema de subministrament.	Protocol 7 (Formació de vies) + Referència al capítol 2.	Introducció a l'MTHFR i la metilació, explicat de manera senzilla. Utilitzar el "Guia de termes". No fer una lliçó de bioquímica, sinó explicar la història. Activitat: Pràctica de "grounding". (Aquí començaria la traducció, seguint les instruccions) MTHFR és un gen que dona instruccions al cos per produir una enzima important. Aquesta enzima ajuda a processar certs nutrients, com l'àcid fòlic (vitamina B9), i a convertir-los en una forma que el cos pot utilitzar. Aquest procés s'anomena metilació. Imagina que la metilació és com un interruptor que controla moltes coses al

			teu cos, com ara el desenvolupament, la funció immunitària i fins i tot l'estat d'ànim. Quan la metilació funciona correctament, tot funciona com hauria de funcionar. De vegades, hi ha problemes amb el gen MTHFR. Aquests problemes poden fer que l'enzima no funcioni correctament, cosa que pot afectar la metilació. Això pot provocar diversos problemes de salut, però no sempre. Si tens alguna preocupació sobre el teu gen MTHFR o la metilació, parla amb el teu metge. Ell o ella pot avaluar la teva situació i determinar si cal fer alguna cosa. **Activitat: Pràctica de "grounding"** El "grounding" és una tècnica que t'ajuda a connectar amb la terra i a sentir-te més centrat i relaxat. Aquí tens una manera senzilla de provar-ho: 1. Troba un lloc tranquil a l'aire lliure, com ara un parc o el teu jardí. 2. Asseure't o posa't de peu amb els peus descalços directament sobre la terra. 3. Tanca els ulls i respira profundament. 4. Concentra't en les sensacions del teu cos en contacte amb la terra. 5. Nota com la terra et connecta i et dona una sensació de calma. 6. Practica això durant 5-10 minuts. Si
4 Traducció:	El sistema de frenada (si és rellevant per al vostre grup).	Capítol 10: referència + autoavaluació de GABRA2.	Realitzeu l'autoavaluació de GABRA2 només després d'haver establert confiança. Assegureu-vos que els números d'emergència siguin visibles i que s'indiquin. Aquesta sessió pot provocar reaccions fortes. Substituïu qualsevol número d'emergència/crisi amb: Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48
5 Traducció:	Primera sessió creativa.	Guia per a sessions creatives — executeu les 8 fases.	Fita important mensual. Permet els 120 minuts complets. Això genera el primer producte col·laboratiu del grup. Modifica l'espai.
6	Revisió del protocol +	Seguiment de progrés, Protocol 06, estructura de	Analitzeu primer les dades del seguiment. Introduïu el concepte

Traducció:	acompanyament per parelles.	suport entre iguals.	d'agrupament per parelles: participants amb més experiència acompanyats de participants novells per mantenir contacte entre sessions.

SECCIÓ 7 — Com afrontar les situacions difícils.

Situació:	Què fer.	Què no fer.
Algú ha comentat que l'ha utilitzat aquesta setmana.	Gràcies per ser honest. Veguem què va provocar això.	"Has interromput la teva ratxa" o compta els dies. No hi ha ratxes al Kernel, només direcció.
És clar que la persona es troba en una situació de crisi aguda.	Calmeu la reunió. Adreceu-vos directament: "Està bé? Està segur/a en aquest moment?". Si cal, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48 o el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48. Deixeu que la resta del grup ofereixi suport.	Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.
Sorgeixen conflictes entre els participants.	Si necessiteu ajuda, truqueu al Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Assumeu posicions. Resoleu-ho mitigent, suavitzant les arestes. Els conflictes gestionats amb èxit fomenten la confiança.
Algú revela inesperadament un trauma.	Desplaceu-vos immediatament a un lloc segur. Utilitzeu tècniques de fonamentació. Acabeu la tasca. Prioritzeu la seguretat. Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48	Continueu la sessió com estava planificat. L'estat de la sala ha canviat; responeu a la realitat actual.
El facilitador està tenint una sessió difícil.	"Estic tenint més dificultats per subjectar el contenidor aquesta nit. Respirem junts." La sinceritat del facilitador dóna al grup permís per ser honest.	Mantingueu la calma, tot i que la situació pugui semblar descontrolada. El grup observa el sistema nerviós del facilitador.
Un participant no retorna.	Contacteu una sola vegada, no de manera repetida. "Hem notat que no hi era. Pot tornar quan vulgui." I després, deixeu-ho estar. Insistir amb les persones viola l'autonomia sobre la qual es basa el sistema.	Pressió. Sentiments de culpa. Pressió grupal. Aquests elements reproduïen les dinàmiques que van impulsar l'ús inicial.

SECCIÓ 8 — Després del Primer Any

El cicle del protocol Kernel té una durada de 12 mesos. Aquesta és la concepció. Després de 12 mesos, es preveu que s'estableixi la base biològica, que la base neuroquímica s'acosti a l'estabilitat i que el treball conductual i ambiental estigui ben avançat.

El que succeeix al grup després del primer any depèn del propi grup. Alguns grups continuen amb protocols avançats del volum VII del Compendi. Altres evolucionen cap a un sistema de suport entre iguals sense una estructura de reunions formal. Alguns es dissolen perquè la feina s'ha completat. Tots aquests resultats són acceptables.

Suplementos: els participants no estan obligats a prendre'ls indefinidament. El protocol indica que s'han de prendre fins que se senti "millor", fins que es restableixi el nivell neuroquímic de base. Si l'estrès o una malaltia importants provoquen una desestabilització, es poden reprendre els suplementos que ajuden a mantenir l'equilibri inicial per restablir el sistema. Això no és dependència de suplement, sinó manteniment del perfil genètic.

Com a facilitador, si un participant ha completat el programa de 12 mesos i ha fet tot el treball, la cosa més honesta que podeu dir és: "ho has aconseguit. No estàs obligat a continuar participant". L'objectiu mai va ser crear un grup del qual la gent no pogués marxar.

SECCIÓ 9 — Autocura per al facilitador/a.

No podeu agafar el contenidor si sou vosaltres qui necessiteu ser sostinguts. Aquestes mesures no són opcionals.

· Executeu el vostre propi protocol de "Kernel". No podeu ometre el formulari d'informació inicial, encara que siguis el responsable.

· Tingueu un contacte de suport: algú que no formi part del vostre grup i a qui pugueu trucar després de sessions difícils.

· Feu pauses quan ho necessiteu. Designeu un co-facilitador amb antelació per poder fer-ho.

· Feu un seguiment de les vostres pròpies mètriques. L'esgotament del facilitador és un risc de recaiguda, no un contratemps professional.

· Utilitzeu els recursos d'ajuda en cas de necessitat. Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48. Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48. El vostre metge. Aquesta feina és exigenta.